

## EFEKTIVITAS MUHASABAH DALAM PROSES PENCAPAIAN MAKNA HIDUP PADA SANTRI KELAS XI JURUSAN IPS MADRSAH ALIYAH PONDOK PESANTREN AL-ITTIFAQIYAH INDRALAYA KABUPATEN OGAN ILIR

Oleh  
Zaharudin, M.Ag  
Rizki Amaliyah, S.Psi.I

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh efektivitas muhasabah dalam proses pencapaian makna hidup pada santri kelas XI jurusan IPS Madrasah Aliyah pondok pesantren Al-Ittifaqiyah Indralaya kabupaten Ogan Ilir. Pada penelitian ini pemilihan responden dilakukan dengan menggunakan teknik purposive sample yang berjumlah 34 orang yang terdiri dua kelompok yakni 17 orang kelompok eksperimen kelas XI.F dan 17 orang kelompok kontrol kelas XI.G. Data dikumpulkan dengan skala pengukuran, yaitu skala proses pencapaian makna hidup yang disusun berdasarkan teori aspek makna hidup oleh Viktor Frankl. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan yakni  $H_a (\mu \geq \mu)$  ditolak sedangkan  $H_0 (\mu = \mu)$  diterima hal ini terbukti dengan melihat nilai ( $F_{hitung} = 3,13 < F_{tabel} = 5,91$ ), maka dapat dikatakan data tersebut homogen atau tidak berbeda antara variasi kelompok (kelompok eksperimen dan kelompok kontrol) .

**Kata kunci:** Proses Pencapaian Makna Hidup, Muhasabah

Orang yang pertama kali mengemukakan gagasan tentang makna hidup (*meaning of life*) adalah Frankl dengan teorinya yang diberi nama *Logotherapy*. Gagasan ini muncul berdasarkan pengalaman hidup dan pengamatannya yang sangat menakutkan saat berada dalam sebuah rumah pembantaian milik Hitler. Frankl menyimpulkan bahwa kehidupan yang sehat adalah kehidupan yang penuh makna. Hanya dengan makna yang baik orang akan menjadi insan yang berguna tidak hanya untuk diri sendiri tetapi juga untuk orang lain. Makna hidup dapat diwujudkan dalam sebuah keinginan untuk menjadi orang yang berguna untuk orang lainnya, apakah itu anak, istri, keluarga dekat, komunitas, negara dan bahkan umat manusia.

Frankl ketika membahas tentang makna hidup pernah mengatakan bahwa dirinya sendiri merasa ragu apakah seorang individu seperti dokter sekalipun dapat menjawab pertanyaan ini secara umum. Sebab, makna hidup bisa berbeda antara satu dengan yang lain dan berbeda setiap hari atau bahkan setiap jam. Makna hidup merupakan suatu hal yang sangat personal tergantung dari pribadi dan keunikan individu tersebut dalam caranya untuk memaknai hidupnya.<sup>1</sup>

Bastaman menjelaskan bahwa makna hidup merupakan sesuatu yang dianggap penting benar dan didambakan serta memberikan nilai khusus bagi individu. Jika individu berhasil menemukan makna hidupnya, maka individu akan merasakan bahwa kehidupannya sangatlah berarti dan berharga, dan pada akhirnya akan menimbulkan penghayatan bahagia sebagai akibat sampingannya. Pengertian makna hidup menyiratkan bahwa didalamnya terkandung tujuan hidup, yakni hal-hal yang perlu dicapai dan dipenuhi.<sup>2</sup>

Memahami makna hidup, dapat dilihat dari karakteristik-karakteristiknya yaitu; makna hidup sifatnya unik yakni apa yang dianggap berarti oleh seseorang belum tentu pula bagi orang lain, mungkin pula apa yang dianggap penting dan bermakna pada saat ini bagi seseorang belum tentu sama bermaknanya bagi orang itu pada saat yang lain. Sil'at lain dari makna hidup ialah spesifik dan nyata, dalam artian makna hidup benar-benar ditemukan dalam pengalaman dan kehidupan sehari-hari, makna hidup juga tidak dapat diberikan oleh siapapun melainkan harus dicari, dijajagi, dan

---

<sup>1</sup> Junaiedi, *Makna Hidup pada Mantan Pengguna Napza*, Jurnal Psikologi (tidak diterbitkan), Universitas Guna Darma, hal.2

<sup>2</sup> Iriana, s., *Derita Cinta tak Terbalas: Proses Pencarian Makna Hidup*. Jakarta : Jalsutra. 2005. Hlm 5

ditemukan. Sifat lainnya dari makna hidup adalah memberi pedoman dan arah terhadap kegiatan-kegiatan, sehingga makna hidup seakan-akan menantang diri pribadi untuk memenuhinya.<sup>3</sup>

Frankl mengatakan salah satu gejala dari orang yang kehilangan makna hidupnya, ditunjukkan dengan perasaan hampa dan merasakan hidup tak berarti. Gejala yang seperti ini merupakan akibat tidak terpenuhinya sumber makna hidup dalam diri manusia.<sup>4</sup> Setiap manusia mempunyai sumber makna hidup dalam dirinya masing-masing. Apabila seseorang berhasil memaknai hidupnya, maka kehidupan akan dirasakan penting dan berharga, dengan demikian akan menimbulkan penghayatan bahagia.<sup>5</sup> Berlawanan dengan penghayatan hidup tak bermakna, orang yang telah terpenuhi makna hidupnya akan menjalani kehidupan sehari-hari dengan penuh semangat dan gairah hidup serta jauh dari perasaan hampa. Manusia memaknai kehidupannya dalam tujuan-tujuan yang harus dicapai sehingga menyebabkan kegiatan menjadi lebih terarah.<sup>6</sup>

Setiap manusia mempunyai tujuan hidup masing-masing, dan seiring perkembangan setiap manusia yang hidup juga pernah mengalami masa kanak, remaja, dewasa, dan lanjut usia. Ketika usia remaja, remaja seringkali dihubungkan dengan kenakalan remaja. Kenakalan remaja dapat juga dijadikan alasan mengapa para remaja khususnya untuk siswa sekolah menengah atas sangat tepat mengikuti kegiatan yang bernilai positif, karena untuk menyadarkan remaja akan perbuatan-perbuatan negatif yang dilakukan selama ini adalah tidak ada gunanya sama sekali dan bahkan dapat merusak masa depan khususnya masa depan pendidikan, di samping itu juga mampu memberikan perubahan yang signifikan dalam proses pencapaian makna hidup.

Proses pencapaian makna hidup pada siswa-siswa yang sedang mengenyam pendidikan formal maupun nonformal, dapat diketahui tiap-tiap diri siswa terdapat sumber makna hidup yang mungkin saja belum dirasakan betul itu makna hidup yang seperti apa. Terlebih lagi untuk santri-santri yang belajar di pondok pesantren, kemandirian dan keseriusan untuk belajar sangat dituntut sekali. Tidak banyak yang mengalami kegagalan dan memutuskan untuk pindah sekolah karena tidak sanggup berpisah dari orang tua, mengikuti peraturan pondok pesantren yang serba harus disiplin, kesehatan yang kurang terjaga, dan lain-lain. Namun banyak juga yang sukses dengan pernah bersekolah di pondok pesantren. Ada yang berusaha bertahan walaupun keinginan hati sebenarnya tidak ingin berada di Sana. Yang demikian inilah motivasi belajar pun turut berperan aktif dalam menentukan berhasil atau tidaknya seorang santri di sebuah pondok pesantren, lebih baiknya lagi jika para santri ini telah berhasil memaknai semua kegiatan-kegiatan dalam belajarnya dan sekaligus bagaimana kehidupan di sebuah pondok pesantren.

Kehidupan di setiap pondok pesantren di dalamnya akan terdapat sebuah proses pencapaian makna hidup. Seiring perkembangan santri dalam mengenal dirinya sendiri tentu tidak terlepas dari pengaruh-pengaruh negatif baik itu berasal dari dalam diri maupun luar dirinya. Kenakalan remaja tidak hanya terdapat di sekolah-sekolah umum, namun juga terdapat di lingkungan pondok pesantren. Peraturan-peraturan yang telah ditentukan juga terkadang dilanggar demi kepentingan-kepentingan tertentu, mulai dari yang bolos dari kelas, pulang ke rumah tanpa izin dari petugas asrama, membawa barang elektronik (Hp, Laptop, 1-pod, dan sebagainya), pacaran, dan masih banyak lagi bentuk kenakalan-kenakalan yang ada di lingkungan pondok lainnya. Tentunya hal ini menimbulkan suatu perbuatan yang nilainya negatif, baik di Pondok dan sampai kepada orang tua santri. Dari setiap kenakalan yang terjadi kebanyakan berasal dari santri yang duduk di kelas XI. Hal ini disebabkan santri-santri ini tergolong dalam usia remaja pertengahan. Adanya ego yang kuat pada usia remaja untuk mengekspresikan dirinya dalam berbagai hal, baik itu di kelas, maupun dalam kegiatan-kegiatan yang lain.

Untuk membantu para santri ini dalam proses pencapaian makna hidup dan juga sekaligus meminimalisirkan bentuk kenakalan-kenakalan yang ada pada tiap diri santri, maka diperlukan kegiatan positif yang bersifat mengarahkan, menyadarkan, meningkatkan dan menjaga kondisi mental sehingga berada pada tahap yang lebih baik. Sebab, mental yang sehat merupakan cita-cita dari setiap

---

<sup>3</sup> Bastaman, Hanna, p., *Meraih Hidup Bermakna Kisah Pribadi dengan Pengalaman Tragis*, Jakarta : Penerbit Paradima, 1996. Hlm. 26

<sup>4</sup> Triantoro Safaria, *Manajemen Emosi*, Jakarta, Bumi Aksara, 2006, Hlm 266

<sup>5</sup> Bastaman, Hanna p., *Logoterapi dan Islam Sejalankah dalam Metodologi Psikologi Islami*, Rendra K (ed), Yogyakarta, Karnius, 2000, Hlm 7

<sup>6</sup> Bastaman, Hanna p., *Logoterapi dan Islam Sejalankah dalam Metodologi Psikologi Islami*,...Hlm 268

manusia yang berada di dunia. Sebagai sebuah disiplin ilmu psikoterapi yang berlandaskan ajaran-ajaran Islam dapat dijadikan sebagai media bagi terwujudnya kesehatan mental. Salah satunya yakni dengan mengadakan kegiatan Muhasabah

Adapun yang dimaksud dengan muhasabah adalah kegiatan mengevaluasi diri atau menghitung diri sendiri serta tidak menuruti kemauan-kemauan nafsu. Di dalam sebuah hadits Rasulullah SAW yang diriwayatkan oleh Ahmad dapat diambil suatu hikmahnya yakni dalam hadits ini menyatakan bahwasanya orang-orang yang cerdas itu adalah orang-orang yang senantiasa mempelajari dirinya dan menimbang perbuatan-perbuatan yang telah dilakukan, serta menjaga dirinya dari perbuatan-perbuatan yang bemilai dosa di mata Allah, sedangkan untuk orang yang hanya dapat mengikuti keinginan-keinginan yang bersifat nafsu belaka dan tanpa usaha yangmana hanya berharap kepada Allah adalah termasuk orang-orang yang lemah(bodoh).<sup>7</sup>

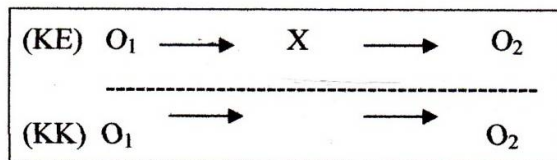
Oleh karena itu, setiap mukmin yang memiliki iman yang kuat kepada Allah SWT dianjurkan supaya tidak lupa menghitung diri sendiri terhadap nafsu yang menguasai diri. Karena pada dasarnya semua manusia yang beriman mengetahui bahwa kenikmatan- kenikmatan yang telah Allah berikan amat banyak, yang sudah sepatutnya disyukuri. Melakukan muhasabah tentu terkadang memerlukan waktu dan kesadaran dari diri sendiri, namun untuk kegiatan muhasabah sekarang telah banyak dijumpai baik yang *off air* maupun yang secara *live* ditayangkan di Televisi. Seperti pada salah satu program acara di stasiun televisi swasta yakni *Trans TV*. Pada program acara “Islam itu Indah” yang dibawakan oleh Ustadz M. Nur Maulana tayang setiap hari (senin - minggu) pada pukul 05.30 sampai dengan pukul 06.30. Pada segmen terakhir, Ustadz M. Nur Maulana pasti mengajakjamaahnya untuk bermuhasabah (mengevaluasi diri). Oleh karena pemilihan kata, intonasi dan pengaturan kalimat yang baik, sehingga membuat para jamaah mudah terhanyut, terharu, dan menangis. Memang tema muhasabah yang paling umum menggunakan kata kunci dosa, siksa, rahmat, ampunan, orang tua, bakti, dan kematian.<sup>8</sup>

Menurut pandangan Ibnu Qayyim tentang urgensi muhasabah dan efektivitasnya dapat meningkatkan keberhasilan individu serta menciptakan hidup yang lebih bahagia dan bermakna. Ibnu Qayyim lebih mengaitkannya pada unsur Allah, makhluk, dan jiwa, yang pada intinya berkutat ketaatan (ibadah) dan kemaksiatan.<sup>9</sup>

#### Metodelogi Penelitian

Jenis data dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Adapun tipe dalam penelitian ini adalah eksperimental kuasi. Eksperimental kuasi ialah jenis penelitian yang mirip dengan penelitian eksperimen, namun tidak terdapat randomisasi untuk memasukkan subjek-subjek ke dalam kelompok-kelompok penelitian.<sup>10</sup> Dalam pelaksanaannya, peneliti menggunakan situasi tidak alamiah (terkontrol) dengan memberikan perlakuan terhadap dua kelompok yakni *controlled laboratory experiment* (kelompok diberi manipulasi) sedangkan *ex post facto laboratory study* (yang tidak diberikan manipulasi).<sup>11</sup>

Pada penelitian ini desain penelitiannya ialah desain 2 kelompok (desain antar- kelompok) yaitu *statistic group design*, yakni tidak dilakukannya randomisasi untu^ membentuk KE dan KK, dan pada desain ini juga dilakukan *pretest* dan *posttest* (*nonrandomized pretest-posttest control group design*).



<sup>7</sup> Muhammad Syafi'I Masykur, *The Power of Muhasabah*, Yogyakarta, Arta Pustaka, Hlm 5

<sup>8</sup> Program Acara Trans TV, *Islam Itu Indah*, tanggal 2 Desember 2011. Pukul 05.30 WIB

<sup>9</sup> Abdul Aziz bin Abdullah Al Ahmad, *Kesehatan Jiwa Kajian Korelatif Pemikiran Ibnu Qoyyim dan Psikologi Modern*. Pustaka Azzam : Jakarta. 2006. Hal. 133

<sup>10</sup> Liche Seniati, dkk. *Psikologi Eksperimen...* Hlm. 39

<sup>11</sup> Liche Seniati, dkk. *Psikologi Eksperimen...* Hlm. 56

#### Keterangan

KE : Kelompok Eksperimen  
KK : Kelompok Kontrol  
X : Manipulasi  
O1 : Pengukuran Awal;  
O2 : Pengukuran Terakhir

Adapun Kelompok eksperimen ialah kelompok subjek yang akan diberikan manipulasi (perlakuan khusus), untuk mengetahui sejauh mana manipulasi yang diberikan berpengaruh terhadap subjek. Sedangkan yang dimaksud kelompok kontrol yakni kelompok lain yang tidak diberikan manipulasi namun tetap diberikan skala pengukuran untuk mengetahui perbandingan kelompok yang diberikan manipulasi dengan yang tanpa diberikan manipulasi. Pemberian modul tentang bagaimana memuhasabah diri sendiri dan lembaran pernyataan yang juga berisi tentang muhasabah diharapkan dapat membantu proses pencapaian makna hidup bagi santri. Sebagai evaluasi dari pemberian modul dan lembar muhasabah maka dilakukan *post test* ulang satu minggu setelah pemberian modul dan lembar muhasabah, tujuannya untuk menentukan apakah pemberian modul yang berisi tata cara muhasabah diri dan kemudian memberikan lembaran yang berisi kalimat-kalimat pernyataan tentang muhasabah memberikan perubahan yang signifikan dalam proses penemuan makna hidup bagi santri.

Metode pengumpulan data adalah metode yang digunakan sebagai alat mengumpulkan data yang dibutuhkan dalam penelitian, data dalam penelitian ini akan dikumpulkan dengan beberapa metode yaitu sebagai berikut:

#### Metode Pengumpulan Data Primer

Metode Skala; metode pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh data-data yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah model skala likert. Menurut Kinnear skala likert berhubungan dengan pernyataan tentang sikap individu terhadap sesuatu<sup>12</sup>. Menurut Azwar, skala ini berisi butir-butir yang digolongkan menjadi butir bersifat *favourable*, yakni butir yang " pernyataan dan bersifat *unfavorable*, yakni butir yang tidak mendukung pernyataan. Skala adalah alat untuk mengumpulkan data dengan daftar pernyataan yang telah disiapkan dan disusun sedemikian rupa sehingga responden hanya tinggal mengisi atau menandai dengan mudah dan cepat.<sup>13</sup> Tujuannya adalah untuk mengungkap makna hidup siswa. Adapun skala yang digunakan untuk mengungkap makna hidup adalah skala proses pencapaian makna hidup (Logoterapi) yang dibuat oleh penulis sendiri. Skala makna hidup ini mengungkap tingkat makna hidup subjek yang berpedoman dari aspek-aspek makna hidup dalam teori logoterapi. Skala makna hidup ini memiliki 4 pilihan jawaban, yaitu SRG, KD, JRG, TP. Jumlah pernyataan secara keseluruhan ialah 60 butir pernyataan.

Adapun gambaran skala makna hidup, dimensi-dimensi, dan butir-butir pernyataan dapat dilihat dalam *blue print* pada tabel berikut :

Tabel 1  
*Blue Print* Skala Proses Pencapaian Makna Hidup

Aspek-Aspek Makna Hidup	Nomor Butir		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>unfavorable</i>	
Tujuan Hidup	1,2,3,4,5	6,7, 8,9,10	10
Kepuasan Hidup	11,12,13, 14,15	16,17,18, 19, 20	10

<sup>12</sup> Husein Umar, *Metode Riset Bisnis*, Jakarta, PT. Gramedia Pustaka Utama, 2003, Hlm.98

<sup>13</sup> N. Sudjana, *Metode Statistik*, Bandung, Tarsito, 1992, Hlm 19

Kebebasan	21,22,23, 24,25	26,27, 28, 29, 30	10
Sikap terhadap Kematian	31, 32, 33, 34,35	35,36, 37, 38,39, 40	10
Pikiran Tentang Bunuh Diri	41,43,44, 45, 46	42,47,48, 49, 50	10
Kepantasan Hidup	51,52, 53, 54, 55	56, 57, 58, 59, 60	10
Total Keseluruhan	30	30	60

Tabel 2  
Jawaban Respon pada Skala Proses Pencapaian Makna Hidup

No.	Jawaban Respons	Skor
1	SRG (Sering)	4
2	KD(Kadang)	3
3	JRG(Jarang)	2
4	TP (Tidak Pernah)	1

#### Metode Pengumpulan Data Sekunder

##### *Metode Monitoring*

Monitoring adalah upaya yang dilakukan secara rutin untuk mengidentifikasi pelaksanaan dari berbagai komponen program sebagaimana telah direncanakan, waktu pelaksanaan program sebagai mana telah dijadwalkan, dan kemajuan dalam mencapai tujuan program. Suherman menjelaskan bahwa monitoring dapat diartikan sebagai suatu kegiatan, untuk mengikuti perkembangan suatu program yang dilakukan secara mantap dan teratur serta terus menerus.<sup>14</sup> Dalam hal ini penggunaan monitoring dilakukan untuk melihat perkembangan subjek yang telah diberikan manipulasi (modul dan lembar pernyataan muhasabah).

##### *Metode Wawancara*

Wawancara dilakukan dengan cara menentukan tanya jawab langsung antara pewawancara dengan yang diwawancara tentang segala sesuatu yang diketahui oleh pewawancara.<sup>15</sup> Adapun jenis wawancara yang digunakan jenis wawancara terstruktur.

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik dengan menggunakan program SPSS versi 20 *Windows* 7. Dalam menganalisis data akan digunakan perhitungan statistik, yakni sebagai berikut: Uji Validitas dan Reliabilitas. Koefisien validitas hanya punya makna apabila mempunyai harga yang positif. Cronbach mengatakan bahwa nilai koefisien validitas suatu alat tes berkisar antara 0,30 sampai dengan 0,50, apabila di bawah itu dapatkan tidak memuaskan.<sup>16</sup> Sedangkan Koefisien reliability pada umumnya sudah dianggap memuaskan bila koefisien mencapai minimal 0,90. Namun demikian, kadang-kadang suatu koefisien yang tidak setinggi itu pun masih dapat dianggap cukup atau masih reliabel.<sup>17</sup> Kemudian Uji Prasyarat: Uji Normalitas suatu data dikatakan normal jika  $P > 0,05$  sedangkan  $P < 0,05$  maka dapat dikatakan data tersebut tidak normal. Adapun untuk menguji normalitas suatu data dengan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*. Uji *Kolmogorov-Smirnov* adalah uji beda antara data yang diuji normalitasnya dengan data normal baku. Seperti pada uji beda biasa, jika signifikansi di bawah 0,05 berarti terdapat

<sup>14</sup> <http://iisprasetyo.blogspot.com/2009/06/defmisi-monitormg-dan-evaluasi.html>. diunduh pada tanggal 14 Juni 2012

<sup>15</sup> Ema, Yudian., *Materi Kuliah Psikodiagnostik /// Wawancara*, Diktat kuliah (tidak diterbitkan),

<sup>16</sup> N. Sudjana, *Metode Statistik*,... Hlm 103

<sup>17</sup> N. Sudjana, *Metode Statistik*,... Hlm 96

perbedaan yang signifikan, dan jika signifikansi di atas 0,05 maka tidak terjadi perbedaan yang signifikan.<sup>18</sup> Uji homogenitas varians dimaksudkan untuk mengetahui kesamaan beberapa bagian sampel, yakni seragam tidaknya variansi sampel-sampel yang diambil dari populasi yang sama. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan analisis variansi satu jalan (Anava-1). Analisis variansi satu jalan (Anava-1) untuk menguji signifikansi perbedaan mean lebih dari dua kelompok yang berlainan akibat penggunaan perlakuan pada satu variabel bebas (X).

#### Pembahasan

Berdasarkan hasil uji analisis, tampak bahwa santri kelas XI Jurusan IPS Madrasah Aliyah Pondok Pesantren yang diberikan muhasabah mengalami proses pencapaian makna hidup yang sama daripada santri yang tidak diberikan muhasabah. Hal ini dapat diketahui dari hasil analisis yang menunjukkan nilai Fhitung sebesar 3,135 dan nilai F tabel sebesar 5,91 ( $F_{hitung} < F_{tabel}$ ) dengan signifikansi (P) sebesar 0,140, dimana  $p > 0,01$ . Sehingga dapat dikatakan pemberian manipulasi muhasabah pada kelompok eksperimen kurang berpengaruh dalam proses pencapaian makna hidup, dan jika dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan manipulasi sama sekali hasil dari proses pencapaian makna hidup yang diukur dengan skala proses pencapaian makna hidup hasilnya tidak berbeda (sama).

Penelitian tentang makna hidup yang dilakukan oleh penulis juga selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti lain, yakni pada skripsi yang disusun oleh Jaka Yulana Sani Putra tahun 2007 dengan judul “Makna Hidup Pekerja Seks Komersial Pada Rentang Usia Dewasa Awal”. Walaupun sama dalam hal untuk mengetahui makna hidup, perbedaan juga banyak ditemukan. Penelitian yang dilakukan oleh Jaka Yulana Sani Putra ini bertujuan untuk mengetahui makna hidup pada pekerja seks komersial pada rentang usia dewasa awal tanpa pemberian *treatment* (manipulasi), dan hal-hal apa yang diinginkan PSK untuk mencapai makna hidup. Kemudian pada skripsi yang disusun oleh Junaedi dengan judul Makna hidup pada Mantan Pengguna Nafza, adapun tujuan dilakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan seseorang menjadi pengguna NAFZA, untuk mengetahui gambaran makna hidup pada mantan pengguna NAFZA.

Dari beberapa penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya seperti yang disebutkan di atas, dalam hal ini yang meneliti efektivitas muhasabah dalam proses pencapaian makna hidup belum penulis temukan. Dalam proses pencapaian makna hidup, ada beberapa aspek yang harus dimiliki oleh individu. Adapun aspek-aspek dalam makna hidup yakni: pertama, tujuan hidup, yaitu sesuatu yang menjadi pilihan, member nilai khusus serta dijadikan tujuan dalam hidupnya. Kedua, Kepuasan hidup yaitu penilaian seseorang terhadap hidupnya, sejauhmana ia bisa menikmati dan merasakan kepuasan dalam hidup dan aktivitas-aktivitas yang dijalannya. Ketiga, Kebebasan yaitu perasaan mampu mengendalikan kebebasan hidupnya secara bertanggung jawab. Keempat, Sikap terhadap kematian yaitu bagaimana seseorang berpandangan dan kesiapannya menghadapi kematian. Orang yang memiliki makna hidup akan membekali diri dengan berbuat kebaikan, sehingga dalam memandang kematian akan merasa siap untuk menghadapinya. Kelima, pikiran tentang bunuh diri yaitu bagaimana pemikiran seseorang tentang masalah bunuh diri. Bagi orang yang mempunyai makna hidup akan berusaha menghindari keinginan untuk melakukan bunuh diri atau bahkan tidak pernah memikirkannya. Keenam, kepantasan hidup pandangan seseorang tentang hidupnya, apakah ia merasa bahwa sesuatu yang dialaminya pantas atau tidak.<sup>19</sup>

Adapun ketika mengalami peristiwa yang tragis dalam hidup, hal utama yang perlunya dilakukan adalah mencoba untuk memahami diri, kehidupan secara keseluruhan, bahkan mencoba memahami peristiwa tersebut melalui pendalaman kebermaknaan spritual. Dan tujuan yang diambil bahwa muhasabah dapat mengenal keterbatasan diri, agar dapat mencapai nilai tertinggi kemanusiaan, yaitu; nafsul muthmainnah jiwa yang tenang). Makna hidup bagi seseorang juga tidak kalah pentingnya dalam mencapai aktualisasi diri. Makna hidup merupakan nilai-nilai yang dianggap penting dan sangat berarti bagi kehidupan pribadi seseorang yang berfungsi sebagai tujuan hidup yang harus dipenuhi dan pengarah kegiatan-kegiatannya. Setelah seseorang melakukan introspeksi diri

---

<sup>18</sup><http://www.konsultanstatistik.com/2009/03/uii-normalitas-dengan-kolmogorov.html>, diunduh tanggal 6 juni 2012.

<sup>19</sup> Frankl. V.E., *Man's Searching for Meaning*, ..., Hlm. 62

(muhasabah), maka akan meningkatkan pemahaman terhadap pribadi, yang pada akhirnya akan memudahkan dalam proses pencapaian makna hidup.

Santri yang dijadikan subjek penelitian ini dikondisikan untuk diberikan muhasabah sebagai sarana dalam proses pencapaian makna hidup. Muhasabah mungkin tidak asing lagi di kalangan pondok pesantren, karena aktivitas muhasabah juga seringkali dilakukan pada kegiatan peningkatan spritual pada santri di pondok pesantren Al-Ittifaqiyah Indralaya kabupaten Ogan Ilir setiap minggu sekali. Namun muhasabah yang diberikan peneliti walaupun pada intinya merupakan sama untuk mengevaluasi pribadi dalam hal ini peneliti ingin mengungkap sejauh mana proses pencapaian makna hidup pada diri santri.

Secara keseluruhan santri baik itu santri pada kelompok dan kelompok kontrol sudah mengalami proses pencapaian makna hidup yang dinilai baik. Karena pada saat penelitian berlangsung peneliti memberikan pernyataan kepada kedua kelompok tersebut bahwa setiap individu harus mempunyai tujuan hidup masing-masing. Ketika setiap individu sudah memiliki tujuan hidup, tentu hidup yang dijalankan akan menjadi lebih terarah dengan baik. Tujuan hidup tidak akan dapat terbentuk dengan mudah, tanpa pemikiran dan penilaian yang baik pada diri pribadi. Selain itu, pengenalan akan pribadi (identitas diri) juga tidak kalah penting harus diketahui guna proses pencapaian makna hidup.

Adapun kelemahan dalam melaksanakan penelitian ini adalah dilakukan secara bersamaan dengan dua ruangan yang berbeda yang mana ada satu ruangan, peneliti tidak dapat maksimal dalam mengobservasi santri. Sehingga peneliti tidak dapat memastikan bahwa dalam mengisi skala santri mengerjakannya dengan serius atau hanya menjawab asal-asalan. Selain itu ada satu kelas yang diberikan manipulasi (kelompok eksperimen) berupa muhasabah, dan kelas yang lainnya tidak diberikan. Ada kemungkinan santri yang termasuk kelas kelompok eksperimen menceritakan kepada kelas kelompok kontrol akan kegiatan yang dialami di dalam kelas. Dan lembar muhasabah yang diterimajuga bisa dilihat oleh kelas kelompok kontrol di luar sepengetahuan peneliti, sehingga manipulasi yang diberikan pada kelas kelompok eksperimen hasilnya tidak berbeda dengan kelas kelompok kontrol yangmana dalam hal ini adanya kemungkinan terjadi diluar monitoring yang dilakukan oleh peneliti. Dalam hal ini peneliti memberikan manipulasi berupa muhasabah untuk proses pencapaian makna hidup, yang mana muhasabah itu sendiri ternyata sudah biasa santri dapatkan di pondok pesantren, walaupun tidak sama persis dengan yang diberikan oleh peneliti, dan juga selama ini belum ada yang membahas tentang makna hidup. Sehingga dapat dikatakan kurang efektif jika muhasabah diberikan hanya pada santri kelompok eksperimen untuk melihat proses pencapaian makna hidup, sedangkan santri kelompok kontrol yang tidak diberikan muhasabah ada kemungkinan santri ini selain sudah sering mengikuti kegiatan muhasabah pada kegiatan yang lain, juga pada saat menjawab atau mengisi lembar skala *denganfaking good* (memberikan kesan yang baik) dengan maksud supaya hasil dari jawaban skalanya menjadi baik dan tinggi, dan memberikan jawabannya yang dirasakan benar secara sosial (norma), melainkan bukan jawaban yang paling sesuai dengan dirinya. Selain dari pada itu tempat yang dipilih oleh peneliti pada saat dilaksanakannya muhasabah adalah ruangan kelas kosong yang juga merupakan tempat yang sama pada saat santri diberikan skala proses pencapaian makna hidup merupakan kurang efisien untuk mendapatkan konsentrasi penuh ketika muhasabah berlangsung. Seharusnya ruangan seperti masjid atau musholah yang lebih tepat dijadikan tempat muhasabah diri, namun pada saat itu kedua ruangan tersebut sedang digunakan untuk kegiatan oleh santri lain.

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh penulis, maka dapat bahwa peran muhasabah tidak efektif dalam proses pencapaian makna hidup pada santri kelas XI jurusan IPS Madrasah Aliyah di Pondok Pesantren Al-Ittifaqiyah Indralaya Kabupaten Ogan Ilir. Penulis menggunakan dua hipotesis yang dibahas pada bab " hipotesis tersebut digolongkan dalam hipotesis statistik yakni, Hipotesis Alternatif ( $H_a$ ) ialah santri yang diberikan muhasabah akan mengalami proses pencapaian makna hidup secara signifikan daripada santri yang tidak diberikan muhasabah. Sedangkan Hipotesis Nol ( $H_o$ ) adalah subjek yang diberikan muhasabah akan mengalami proses pencapaian makna hidup yang tidak berbeda daripada subjek yang tidak diberikan muhasabah. Dari kedua hipotesis tersebut hipotesis alternatif ( $H_a$ ) dinyatakan ditolak dan hipotesis nol ( $H_o$ ) dinyatakan diterima ( $H_a = \mu \geq \mu$  dan  $H_o = \mu = \mu$ )

## Daftar Rujukan

- Abdul Aziz bin Abdullah Al Ahmad. *Kesehatan Jiwa Kajian korelatif Pemikiran Ibnu Qayyim dan Psikologi Modern*. Pustaka Azzam : Jakarta. 2006.
- Bastaman, Hanna, p., *Meraih Hidup Bermakna Kisah Pribadi dengan Pengalaman Tragis*, Jakarta : Penerbit Paradima, 1996.
- Logoterapi dan Islam Sejalanakah dalam Metodologi Psikologi Islami*, Rendra K (ed), Yogyakarta, Karnius, 2000.
- Ema, Yudianti., *Materi Kuliah Psikodiagnostik /// Wawancara*, Diktat kuliah (tidak diterbitkan), 2011
- Husein Umar, *Metode Riset Bisnis*, Jakarta, PT. Gramedia Pustaka Utama, 2003
- Iriana, s., *Derita Cinta tak Terbalas: Proses Pencarian Makna Hidup*. Jakarta : Jalsutra. 2005.
- Junaiedi, *Makna Hidup pada Mantan Pengguna Napza*, Jurnal Psikologi (tidak diterbitkan), Universitas Guna Darma.
- Liche Seniati, dkk. *Psikologi Eksperimen*, p<sup>^</sup>. Indeks, 2009.
- Muhammad Syafi'I Masykur, *The Power of Muhasabah*, Yogyakarta, Arta Pustaka.
- N. Sudjana, *Metode Statistisk*, Bandung, Tarsito, 1992
- Triantoro Safaria, *Manajemen Emosi*, Jakarta, Bumi Aksara, 2006.
- <http://www.konsultanstatistik.com/2009/03/uii-normalitas-dengan-kolmogorov.html>. diunduh tanggal 6 juni 2012.